

# Training room NEWS

今年の夏もとても暑かったですね。暑さのピークも過ぎましたが、夏の疲れが出ている人もいます。涼しくなってきたと言って油断してはいけません。季節の変わり目で体調を崩さない為に、今回は夏バテについてまとめてみました！

## 【information】

新型コロナウイルス感染拡大防止のため利用人数・利用時間等制限しています。

利用状況確認は、総合体育館ホワイトボードに記載してますのでご確認ください。

## 夏バテしていませんか？

### 〈夏バテとは・・・〉

高温多湿の環境に体が対応ができなくなり、体がだるく感じたり、食欲不振になったり等夏に起こる体調の不調のこと。



### 〈夏バテの原因・・・〉

#### ①室内外の温度差

⇒温度を調節するためには、自律神経が働いています。多くのエネルギーを消費して寒暖差に対応するため、**自律神経の乱れ**を引き起こしてしまい、様々な体調不良を引き起こしてしまいます。

#### ②栄養不足

⇒喉ごしの良い麺類等を多く食べがちになると、タンパク質、ビタミンが不足してしまいます。また冷たい物の摂りすぎが**内臓を冷やして**食欲不振や体調不良へ繋がってしまいます。

## 夏バテを予防・解消するには？

### ①室内での過ごし方を工夫する

⇒室内外の温度差が5℃以上になると自律神経が乱れやすくなる為、**エアコンの温度調節をこまめに行ったり、上着等で調整**しましょう。

標準的な設定温度は、25～28℃が良いとされています。ただ体感温度は人によって違うので、**「寒い」と感じない温度が基本**となります。

※秋口も日中と朝夕の温度差が大きくなるので温度調整が出来る服装にしましょう。



### ②栄養価の高い物、体を温める物を摂る

⇒量よりも質を重視して食事をしましょう。**高タンパク、高エネルギー、高ビタミン**の食材を特に意識して摂るようにするといいです。

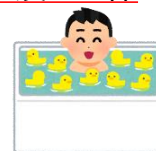
(例)レモン、豚肉、大豆食品、山芋、しょうが等

※右上に続きます▶

### ③その日の疲れは、その日のうちに

⇒湯船に浸かることで自律神経の、リラックスに関係する副交感神経が働き活発になり、体が回復モードに切り替わります。血管が広がって血液循環も良くなります。

**ぬるめのお湯(37～39℃)に長めに浸かり体の深部から温めましょう。**



## 運動で疲労を回復しよう

寝ても体の疲れが取れない時は、運動をすることで夏バテを解消出来る場合もあります。

日頃運動不足であったり、**冷え性の人**は、**血行不良のため、溜まった疲労物質が除去されず蓄積**されてしまいます。そのため寝ても疲れが取れないのです。

## 疲労回復に適切な運動とは？

いきなり運動をしようと思っても、日頃運動する機会がほとんどない人は何をしたらいいかわからない方も多いと思います。



おすすめの運動は「**ウォーキング**」です。普段あまり運動をしていない方は、「ちょっと10分ウォーキング」をから始めてみましょう。歩くペースを速くする必要はありません。不快に感じないペース(「**快適自己ペース**」)で歩きましょう。また、**ウォーキング終了後にストレッチ**を行うと更に疲労回復効果が高まります。



**血行が良くなると体内に溜まった疲労物質が血流にのって流され内臓で浄化されるため、疲労が回復**されます。お風呂に入るのもいいですが、ウォーキングを行うことは、運動機能向上も出来て、夏バテ解消もでき、一石二鳥ですね。

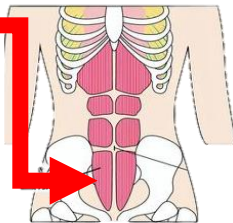
## Let's Try!! クランチ



### <鍛えられる部位>

腹直筋

※お腹の正面にあり  
一番上にある筋肉  
俗に言う「シックスパック」!!



### <How to>

- ①仰向けになり、膝を軽く曲げる
- ②上半身を丸めるイメージで身体を起こす
- ③腹筋を意識しないゆっくり元に戻る

### <Point>

- ・おへそをのぞき込むイメージで身体を丸める
- ・首ではなく背中を丸める
- ・上半身を大きく起こす必要はない



ここまで体を起こさなくてOK ⇒  
お腹に力が入るのを感じる程度で

筋トレ初心者の方も気軽に挑戦できる種目です。  
10回~15回の3セットを目安に頑張りましょう!

## <クランチ応用> Let's Try! ヒールタップ



### <鍛えられる部位>

腹直筋  
腹斜筋(くびれ)

### <How to>

- ①クランチの上体を起こした状態を作る
- ②腕を伸ばし左右交互にかかるとに触れる

### <Point>

- ・左右に大きく身体を振る
- ・必ずスタートポジションに戻る
- ・かかるとに触れる時に息を吐き、元に戻る時に息を吸う

10往復を目安に3セット頑張りましょう!

## 感想・要望を聞かせてください



現在トレーニング室を利用している方や、これから利用してみようと思われている方がより使いやすく、より安全かつ効果的にトレーニングが出来るように皆さんの利用しての感想、要望を聞かせてください。

### <例>

- ・新しいマシンを入れて欲しい
- ・初心者向けのレッスンをしてほしい
- ・痩せたい・身体を鍛えたいけど何か始めればいいのか教えて欲しいetc...

トレーニングルームニュースのネタも募集してま  
す! ガンガン提供してください!

全ての要望に応えることは出来ませんが、  
感想・要望などお待ちしております!

## 自己紹介

名前: 栗木 ひろみ

出身: 熊本県

学歴: 熊本学園大学

社会福祉学部 ライフ・ウェルネス学科

資格: 健康運動指導士

中学保健体育教員免許

高校保健体育教員免許

趣味: 映画鑑賞(特にディズニーを愛す)

マンガ

特技: 大声

友達からは飛行機のエンジン音に匹敵する  
と大きさだと言われてましたw



中学~大学までずっと陸上競技をしてました。  
パツと見た感じはアクティブに見えますが、本来  
はめちゃくちゃインドアの人間です。  
現在人生MAX体重更新中、、、。一緒にトレーニ  
ングして身体を引き締めたい人募集中です!